

Smile

令和2年度
谷汲中学校
保健だより NO.2
6月30日発行



梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。急に暑さがきびしくなるこの時期に、注意してほしいのが熱中症です。いつも以上に生活リズムに気を配って、夏を元気に乗り切りましょう。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

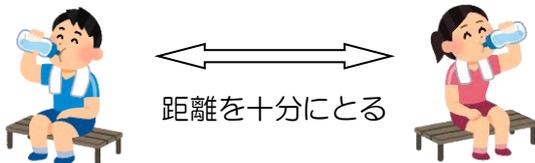
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや3密（密集、密接、密閉）を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動ポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気しつつ、エアコンの設定温度をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に熱くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう

3 こまめに水分補給しましょう

- のどがかわく前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとる



4 日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



※体育や部活動ではマスクをはずし、こまめに水分補給したり、帽子をかぶったりして暑さ対策をしましょう！